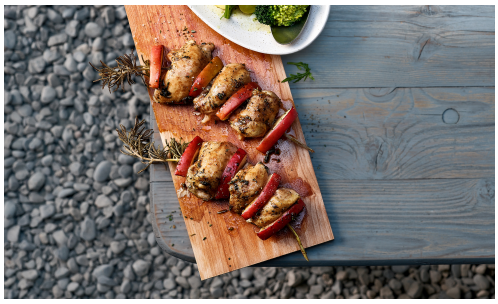
Brochette poulet-romarin sur planche d'érable ou d'aulne

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 50 min

Temps actif: 50 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	viande de cuisse de poulet suisse sans os ni peau
800 g	petites pommes de terre nouvelles
600 g	brocoli
150 g	roquette
1 dl	bouillon de légumes
0.5 dl	vinaigre balsamique blanc
2 cs	moutarde
0.5 dl	huile de colza pressée à froid
	sel
	poivre noir du moulin
2	petites pommes
8	longues branches de romarin, voir conseil
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
2	planches à fumer en bois d'érable ou d'aulne, 15 × 30 cm

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

575	kcal
38 g	de protéines
46 g	de glucides
25 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

De la lumière de nos poules

Tous les poulaillers suisses doivent avoir des fenêtres afin que les animaux puissent vivre selon leur rythme jour/nuit naturel.

Préparation

1. Tremper les planches à fumer pendant 1-2 heures dans de l'eau froide.

2. Laver les pommes de terre et les brocolis. Cuire les pommes de terre avec la peau dans de l'eau salée ou à la vapeur en les gardant légèrement fermes. Diviser les brocolis en petits bouquets et les faire cuire 5 minutes dans de l'eau salée. Égoutter dans une passoire et refroidir.

3. Laver la roquette et en hacher un tiers, réserver le reste. Mettre la roquette hachée, le bouillon, le vinaigre balsamique, la moutarde et l'huile dans un gobelet et réduire en purée pour obtenir une vinaigrette crémeuse. Saler et poivrer.

4 Couper les pommes de terre en deux ou en quatre selon leur taille et les mélanger à la vinaigrette. Juste avant de servir, ajouter la roquette réservée et les brocolis.

5 Laver les pommes, les couper en quatre avec la peau et retirer le trognon. Couper les quartiers en tranches épaisses. Effeuiller les branches de romarin jusqu'à environ 3 cm en dessous de l'extrémité. Hacher les aiguilles détachées de deux branches.

6 Couper la viande en morceaux de 3-4 cm. Parsemer de romarin, saler et poivrer. Piquer la viande sur les branches de romarin effeuillées en alternant avec des quartiers de pomme. Badigeonner d'huile.

7 Chauffer le gril pour une cuisson indirecte à feu moyen (180-200° C).

8 Poser les brochettes sur les planches à fumer préparées et les griller à chaleur indirecte, couvercle fermé, pendant 25 minutes. Servir avec la salade de pommes de terre et de brocoli.